

beurer

Cardio fréquencemètre

german|engineering

PM 70

Mode d‘emploi



SOMMAIRE

CONTENU

Cardiofréquencemètre avec bracelet	
Ceinture pectorale et sangle élastique (réglable)	
Support de vélo	
Coffret de rangement	
Logiciel **EasyFit** (à télécharger depuis le site Web **www.beurer.de/.com**) et câble d'interface (USB)	

En complément: Mode d'emploi et guide d'utilisation rapide.

Les accessoires suivants sont en outre vendus en magasin spécialisé :

Accessoires	**Fonction**
Speedbox Beurer	Permet d’afficher vos valeurs de vitesse et de distance sur votre montre.

REMARQUES IMPORTANTES

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et laissez-le à disposition des autres utilisateurs.

Entraînement

- Ce produit n’est pas un appareil médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- Soyez conscient que, dans la pratique de sports à risques, l’utilisation du cardiofréquencemètre peut constituer une source supplémentaire de blessures.
- En cas de doute ou de maladies, consultez votre médecin traitant pour connaître les valeurs vous permettant de définir les fréquences cardiaques maximales et minimales pour l'entraînement ainsi que sa durée et sa fréquence. Il vous sera ainsi pleinenement bénéfique.
- ATTENTION Les personne souffrant de cardiopathies ou de maladies cardio-vasculaires ou portant un stimulateur cardiaque ne doivent se servir de ce cardiofréquencemètre qu'après avoir consulté leur médecin.

Usage prévu

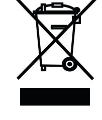
- Cet instrument est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Cet instrument ne doit être utilisé qu'aux fins expressément décrites dans le mode d'emploi et pour lesquelles il a été conçu. Toute utilisation inappropriée peut se révéler dangeureuse. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.
- Ce cardiofréquencemètre est étanche. (voir chapitre "Caractéristiques techniques“)

Nettoyage et entretien

- De temps en temps, la sangle pectorale, la sangle pectorale élastique et le cardiofréquencemètre doivent être nettoyés méticuleusement à l'aide d'une solution savonneuse. Puis, rincez ces éléments à l'eau claire. Séchez-les soigneusement avec un chiffon doux. La sangle pectorale élastique convient à un lavage en machine à 30° sans adoucissant. La sangle pectorale ne doit pas être mise dans le sèche-linge !
- Conservez la sangle pectorale dans un endroit propre et sec. Un mauvais entretien nuit à l'élasticité et au bon fonctionnement de l'émetteur. La transpiration et l'humidité imprégnées dans les électrodes peuvent influer sur le bon fonctionnement de l'émetteur en le laissant activé et risquent de réduire la durée des piles.

Réparations, accessoires et mise au rebut

- Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'instrument !
- N'utilisez cet appareil qu'avec les pièces accessoires fournies.
- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.
- Lors de la mise au rebut de l'appareil, conformez-vous à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination des déchets.



GENERALITES A PROPOS DE L'ENTRAINEMENT

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d’une part afin de protéger votre cœur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l’âge, il est important que les battements du coeur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

220 – âge = fréquence cardiaque maximale

L'exemple suivant s'applique à une personne de 40 ans : 220-40=180

	Zone de santé cardiaque	Zone de combustion des graisses	Zone de mise en forme	Zone d'entraî-nement en endurance	Entraînement anaérobie
Proportion de fréquence cardiaque max.	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Effet recher-ché	Renforcement du système cardio-vasculaire	En pourcenta-ge, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardio-vasculaire, améliore la forme physi-que.	Favorise la respiration et de la circulation du sang Opti-mal pour augmenter l'endurance de base.	Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base	Sollicite la mus-culature de ma-nière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les spor-tifs ama-teurs, en cas de maladies : Dan-ger pour le coeur
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs ama-teurs	Sportifs ama-teurs ambi-tieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
Entraînement	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

Pour régler votre zone de training personnalisé, reportez-vous au chapitre "'Réglages de base", paragraphe "Réglage de la zone d'entraînement". Le test de forme physique vous permet de définir une proposition de zone d'entraînement, bornée par vos limites personnelles. Pour les régler de façon automatique sur le cardiofréquencemètre, consultez le chapitre "Test de forme physique".

Evaluation de l'entraînement

Le logiciel **EasyFit**, vous permet de transférer les résultats du cardiofréquencemètre et de les évaluer de façons multiples. En outre **EasyFit** dispose de fonctions utiles, telles que le calendrier et le système de gestion, qui en font un assistant optimal pour le suivi de l'entraînement, même à long terme. Le logiciel vous permet en plus de gérer et de surveiller votre poids.

FONCTIONS DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Fonctions pulsations

- Une mesure du rythme cardiaque ayant la précision d'un électrocardiogramme
- Diode électroluminescente (DEL) clignotant au rythme du coeur
- Transfert : numérique
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore et visuelle et changement de couleur de la DEL au dépassement de la zone d'entraînement
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
- Consommation calorifique en kcal. (jogging de base)
- Graisse brûlée en g/oz

Réglages

- Sexe, Poids, Taille, Age
- Unité de poids kg/lb
- Unité de mesure de la taille cm/pouce
- Fréquence cardiaque
- Unité de vitesse km(mi)/h ou min/km(mi)
- Format 12/24 heures

Fonctions temps

- Heure (format 12 ou 24 heures)
- Calendrier et jour de la semaine
- Date
- Sonnerie / réveil
- Chronomètre
- 50 durées de séances, affichage simultané de toutes les séances ou de chaque séance individuellement. Affichage de la durée de la séance et du rythme cardiaque moyen

Test de forme physique

- Indice de forme physique avec interprétation
- Volume respiratoire maximal en oxygène (VO_2max)
- Taux métabolique basal (BMR)
- Taux d'activité (AMR)
- Fréquence cardiaque maximale calculée
- Proposition de zones d'entraînement

TRANSMISSION DES SIGNAUX ET PRINCIPES DE MESURE DES APPAREILS

Zone de réception du cardiofréquencemètre

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de pulsations émis par l'émetteur de la sangle pectorale dans un rayon de 70 centimètres.
Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de Speedbox dans un rayon de 3 mètres.

Capteurs de la sangle pectorale

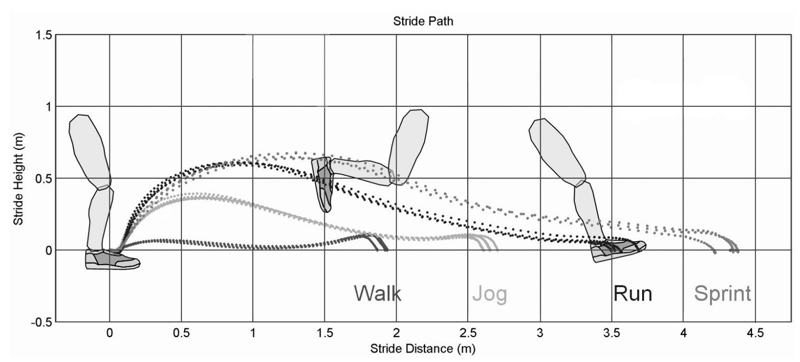
La sangle pectorale est composée de deux parties : la sangle pectorale même et la sangle élastique. Deux capteurs rectangulaires nervurés sont situés au milieu de la sangle pectorale, sur la face interne en contact avec le corps. Les deux capteurs saisissent votre rythme cardiaque avec la précision de l'électrocardiogramme et les envoient au cardiofréquencemètre. La transmission numérique fonctionne pratiquement sans défaillance. Votre cardiofréquencemètre reçoit uniquement les signaux de l'émetteur correspondant. Il ne peut donc pas recevoir des signaux parasites d'autres émetteurs.
La sangle pectorale n’est pas compatible avec des appareils analogues, comme par exemple des ergomètres.

Dispositif de mesure du Speedbox

Le Speedbox de Beurer est un accessoire que vous pouvez vous procurer dans tout commerce vendant des produits Beurer. Votre cardiofréquencemètre dispose de toutes les fonctions permettant d'évaluer les signaux du Speedbox de Beurer.

Le Speedbox intègre un dispositif de mesure pluridimensionnel. Celui-ci saisit l'accélération de vos pas et transmet ces résultats à votre cardiofréquencemètre. Le cardiofréquencemètre affiche la distance parcourue et la vitesse à partir de l'accélération et du temps nécessaire pour effectuer un pas.

Le diagramme suivant montre les mouvements du pied mesurés pendant un double pas en fonction de l'allure de marche (Walk), de jogging (Jog), de course (Run) et de sprint (Sprint).



Source : Dynastream Technology

Explication du diagramme :

Stride Height (m): Hauteur de pas (m)

Stride Distance (m): Longueur de pas (m)

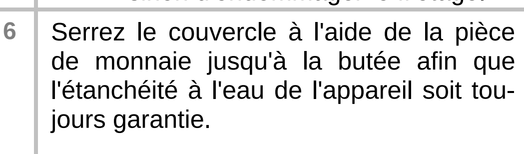
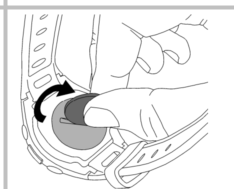
MISE EN SERVICE

Insertion et changement de la pile

ⓘ Si vous ne souhaitez pas insérer ou remplacer vous-même la pile, adressez-vous à un atelier d'horloger.

Le compartiment à pile du cardiofréquencemètre se trouve sur la face intérieure de l'appareil. Placez la face supérieure du cardiofréquencemètre sur un support souple et insérez la pile en procédant comme suit :

1	Tournez le couvercle du compartiment à pile à l'aide d'une pièce de monnaie dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'au retrait du couvercle.	
2	Pour le changement de pile seulement : retirez la pile de son compartiment à l'aide d'un outil pointu non métallique comme par ex. un cure-dent.	
3	Insérez la pile dans le compartiment en veillant à ce que la pile se trouve sous la barrette et que le pôle plus (+) soit vers le haut. Enclenchez la pile.	
4	Vérifiez la bague d'étanchéité. Elle doit être à plat dans le boîtier du cardiofréquencemètre et ne doit présenter aucun dommage visible. Dans le cas contraire, l'étanchéité à l'eau du cardiofréquencemètre n'est plus garantie.	

5	Tournez le couvercle avec les doigts, sans appuyer, en faisant au moins un tour jusqu'au positionnement du couvercle à plat dans le compartiment à pile.  Attention ! **Ne pas** continuer à tourner si le couvercle ne tourne pas sans résistance dans le compartiment à pile. Réitérez la procédure en changeant la position du couvercle. Vous risquez sinon d'endommager le filetage.	
6	Serrez le couvercle à l'aide de la pièce de monnaie jusqu'à la butée afin que l'étanchéité à l'eau de l'appareil soit toujours garantie.	
7	Le cardiofréquencemètre se trouve à présent en mode d'économie de courant et n'indique que l'heure actuelle et la date. Appuyez sur le bouton START/STOP pour activer à nouveau le cardiofréquencemètre.	

Positionnement du cardiofréquencemètre

Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet. Si vous souhaitez utiliser votre cardiofréquencemètre en faisant du vélo, fixez-le sur le guidon. Cela améliore considérablement la transmission du signal. Pour ce faire, utilisez le support de montage fourni et fixez le cardiofréquencemètre au guidon de façon à ce qu'il ne puisse pas tomber pendant que vous roulez.

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie

Vous pouvez mettre le cardiofréquencemètre en marche en appuyant sur n'importe quel bouton. Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il n'affiche alors que l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la montre.

Positionnement de la sangle pectorale

- Fixez la sangle pectorale à la sangle élastique. Réglez la longueur de la sangle pour l'adapter de sorte qu'elle ne soit ni trop serrée ni trop lâche. Mettez la sangle autour de la poitrine, le sigle vers l'extérieur et dans une position idoine à savoir directement en contact avec le sternum. Les hommes porteront la sangle pectorale directement en dessous du muscle pectorale, les femmes directement en dessous des seins.



- Le contact entre la peau et les capteurs de pulsations ne se produisant pas tout de suite de façon optimale, il faut attendre quelques instants avant que la mesure du pouls ne s'affiche. Modifiez la position de l'émetteur, le cas échéant, pour assurer un contact

optimal. La transpiration se formant sous la sangle pectorale garantit le plus souvent et de manière satisfaisante un bon contact. Cependant il vous est possible d'humidifier les points de contact sur la face interne de la sangle pectorale. A cet effet, soulevez légèrement la sangle pectorale pour la dégager de la peau et humidifiez légèrement les deux capteurs avec de la salive, de l'eau ou du gel à électrocardiogramme (en vente dans les pharmacies). Le contact entre la peau et la sangle pectorale ne doit pas être interrompu, même lors de mouvements importants du thorax, par exemple lors de mouvements respiratoires profonds. Une pilosité intense du torse peut perturber voire empêcher le contact.

- Mettez la sangle pectorale quelques minutes avant de commencer votre activité afin qu'elle prenne la température du corps et qu'un contact optimal soit établi.

Coordination des signaux des appareils (Pairing)

Il faut coordonner l'émetteur numérique (sangle pectorale, Speedbox, balance impédancemètre) et le récepteur (cardiofréquencemètre). Les appareils achetés séparément (achat de pièces de rechange ou lors du remplacement des piles, par exemple) doivent être coordonnés aux vôtres avant leur emploi.
Pour coordonner les appareils, reportez-vous au chapitre «Réglages de base», paragraphe «Coordination des signaux des appareils».

Connexion des appareils (Connect)

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux émis par les émetteurs numériques sangle pectorale et Speedbox dès que vous commencez votre activité et que vous avez appuyé sur le bouton MENU pour passer au menu **Training**.

Comment reconnaître la réception des signaux à l'écran :

♥ Lorsque le symbole coeur clignote, l'appareil reçoit la fréquence cardiaque de la sangle pectorale.

0 Si « 0 » s'affiche de manière prolongée sur la première ligne, le cardiofréquencemètre ne peut pas recevoir les signaux de la sangle pectorale. «0» peut s'afficher dans les menus **Training**, **Time** et **Spd'nDist**. Le cas échéant, à l'aide du bouton MENU, passez au menu **Training**. Le cardiofréquencemètre essaye à nouveau d'établir la liaison avec les appareils.

Adaptation de Speedbox

Installez le Speedbox en respectant les consignes figurant dans le mode d'emploi de celui-ci.



Calibrage du Speedbox

Il faut calibrer le Speedbox pour obtenir des résultats de grande précision. Pour régler votre Speedbox, reportez-vous au chapitre «Vitesse et distance», paragraphe «Calibrage du Speedbox».

UTILISATION GENERALE DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Boutons du cardiofréquencemètre



1	START/STOP	Démarre et arrête des fonctions et régle les valeurs. Maintenir la touche enfoncée pour accélérer la saisie.
2	⟳	Commute entre les différents affichages des valeurs de vitesse et de distance.
3	OPTION/SET	Navigue parmi les fonctions du menu et valide les réglages.
4	MENU	Parcourt les différents menus.
5	/ ❊	Appuyez brièvement pour éclairer l'affichage pendant 5 secondes. Appuyez longuement pour activer/désactiver l'alarme sonore de dépassement de la zone d'entraînement et le signal émis à l'actionnement des boutons.

Affichage



1 Ligne supérieure
2 Ligne du milieu
3 Ligne inférieure
4 **Symboles**

- La sonnerie de réveil est activée.
- La fréquence cardiaque est reçue.
- Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées.
- Les limites minimales de la zone d'entraînement sont dépassées.
- L'alarme sonore de dépassement de la zone d'entraînement est activée.

5 Diode électroluminescente : Diode électroluminescente clignotant au rythme du cœur. En cas de dépassement de la zone d'entraînement passage du vert au rouge

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire prévu à cet effet et se trouvant à la fin du mode d'emploi.

Menus

Pour passer d'un menu à un autre, appuyez sur le bouton MENU.

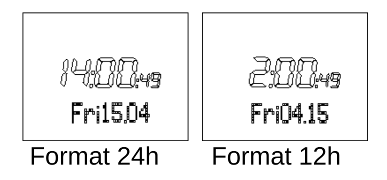
Time → Training → Spd´nDist → Result → LAP Result → Setting → FitTest → Time

MENU

Mode d'économie d'énergie

Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Seules l'heure et la date actuelles sont affichées.

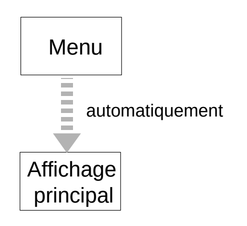
Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la cardiofréquencemètre.



Format 24h   Format 12h

Affichage principal

A chaque changement de menu, le nom du menu s'affiche, votre cardiofréquencemètre passe ensuite automatiquement à l'affichage principal du menu actif.
Vous devez alors soit sélectionner un sous-menu soit démarrer directement les fonctions.



Aperçu des menus

Menu	Signification	Description voir chapitre ...
Time	Temps	"Réglages de l'heure"
Training	Entraînement	"Enregistrement de l'entraînement"
Spd`nDist	Vitesse et distance	“Vitesse et distance”
Result	Résultat	“Résultats"
LAP Result	Résultat de séance	"Résultats de séances"
Setting	Réglages	"Réglages de base"
FitTest	Test de forme physique	"Test de forme physique"

REGLAGES DE BASE

Aperçu

Dans le menu **Setting** vous pouvez : ▪ entrer vos données personnelles (User). A partir de ces données, votre cardiofréquencemètre détermine les calories que vous consommez et la graisse que vous brûlez pendant l'entraînement ! ▪ Réglez votre zone d'entraînement (Limits). Le réglage des zones d'entraînement est expliqué au chapitre "Généralités sur l'entraînement". Votre cardiofréquencemètre émet une alarme sonore et visuelle quand vous sortez de la zone d'entraînement. ▪ Modifiez les unités de mesure de taille et de poids (Units). ▪ Coordonner les signaux de vos appareils (PairNewDev).	138 Setting
Dès que vous êtes dans le menu **Setting** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche **User**.	138 User

Entrez vos données personnelles

MENU	Passez au menu **Setting**.	
START/STOP	**Gender** s'affiche. START/STOP Sélectionnez **M** si vous êtes un homme. Sélectionnez **F** si vous êtes une femme.	M Gender
OPTION/SET	**AGE** s'affiche. START/STOP Réglez votre âge (10-99).	10 AGE
OPTION/SET	**MaxHR** s'affiche. Le cardiofréquencemètre calcule automatiquement la fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule : **220 – âge= fréquence cardiaque (HR) maximale** Notez qu'après chaque test de forme physique, le cardiofréquencemètre calcule la fréquence cardiaque maximale et se conforme àla proposition. START/STOP Vous pouvez écraser la valeur calculée (65-239).	180 bPM MaxHR
OPTION/SET	**Weight** s'affiche. Veuillez noter que lors de chaque pesée avec la balance impédancemètre, cette valeur est écrasée. START/STOP Réglez votre poids (20-227 kg ou 44-499 livres).	20 kg Weight

OPTION/SET	**Height** s'affiche. START/STOP Réglez votre taille (80-227 cm ou 2'66"-7'6" pieds).	128 CM Height
OPTION/SET	Retour à l'affichage **User**.	

Régler la zone d'entraînement

Vous pouvez régler les propres limites supérieures et inférieures de vos pulsations de la manière suivante.
Notez qu'après chaque test de forme physique les deux limites sont entrées automatiquement, à titre de proposition pour votre entraînement, et que les anciennes données sont écrasées. La limite inférieure de la zone d'entraînement proposée représente 65 % et la limite supérieure 85% de vos pulsations cardiaques maximales.

MENU	Passez au menu **Setting**.	
OPTION/SET	**Limits** s'affiche.	
START/STOP	**On LED** s'affiche. START/STOP Allume (On) et éteint (Off) alternativement le clignotement et le changement de couleur de la diode électroluminescente.	On LED
OPTION/SET	**Lo limit** s'affiche. START/STOP Réglez la limite inférieure de votre zone d'entraînement (40-238).	70 Lo limit

OPTION/SET	**Hi limit** s'affiche. START/STOP Réglez la limite supérieure de votre zone d'entraînement (41-239).	150 Hi limit
OPTION/SET	Retour à l'affichage **Limits**.	

Régler les unités

MENU	Passez au menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	**Limits** s'affiche.	
OPTION/SET	**Units** s'affiche.	
START/STOP	**kg/lb** s'affiche. L'unité de poids cligno-te. START/STOP passez d'une unité à l'autre.	kg kg/lb
OPTION/SET	**cm/inch** s'affiche. L'unité de mesure de la taille clignote. Dans le système métrique [cm], les distances s'affi-chent en [km]. Dans le système UK [inch], les distances s'affichent en [miles]. START/STOP Passez d'une unité à l'autre.	cm cm/inch
OPTION/SET	Retour à l'affichage **Units**.	

Coordination des signaux des appareils

Il faut coordonner l'émetteur numérique et le récepteur. Les appareils achetés séparément (achat de pièces de rechange ou lors du remplacement des piles, par exemple) doivent être coordonnés aux vôtres avant leur emploi.

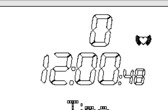
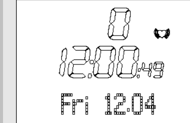
Pour cette opération, les appareils doivent être allumés. Pour cela, mettez la sangle pectorale, activez le Speedbox et allumez la balance du pied.

MENU	Passez au menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	**Limits** s'affiche.	
OPTION/SET	**Units** s'affiche.	
OPTION/SET	**Pair NewDev** s'affiche.	
START/STOP	**Hr Search** s'affiche. Votre cardiofréquencemètre démarre la recherche des appareils. Vous pouvez lire sur l'affichage le résultat de la recherche. **HR-Belt** annonce que la sangle pectorale est connectée. **SPD Dev** annonce que le Speedbox est connecté. **Scale** annonce que la balance est connectée. Si, entre temps, la balance s'est désactivée automatiquement, remettez-la en marche.	Hr Search...

	Une fois la recherche de signal terminée, le cardiofréquencemètre affiche encore une fois tous les appareils présents : **HR OK** : la ceinture pectorale est connectée **Spd OK** : le Speedbox est connecté **Scale OK** : la balance est connectée Si aucun appareil n'a été branché, **No Device found** s'affiche à la fin de la recherche.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

REGLAGES DE LA MONTRE

Aperçu

Dans le menu **Time** vous pouvez : ■ Régler l'heure et la date. ■ Régler la sonnerie du réveil. ■ Avec [⟳] Afficher des informations sur la vitesse/la distance.	
Dès que vous êtes dans le menu **Time** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Le jour de la semaine et la date sont affichés. Sur l'illustration : **Fri 12.04** (vendredi 12 avril).	

Régler l'heure et la date

MENU	Passez au menu **Time**.	
START/STOP 5 sec	**Set Time** s'affiche brièvement. **24hr** s'affiche et clignote. START/STOP Changez le format de l'heure (12 ou 24 heures). **Remarque:** ■ Affichage de la date en mode 24h : “Jour de la semaine Jour.Mois”. ■ Affichage de la date en mode 12h : “Jour de la semaine Mois.Jour”. ■ Affichage **AM** (matin), par ex. 2:00 AM correspond à 02:00 ■ Affichage **PM** (après midi), par ex. 2:00 PM correspond à 14:00	
OPTION/SET	**Hour** s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. START/STOP Réglez l'heure : ■ 0 - 24 pour le format 24h ■ 0 - 12 pour le format 12h	

OPTION/SET	**Minute** s'affiche. Le réglage des minutes clignote. START/STOP Réglez les minutes (0-59).	12:00 Minute
OPTION/SET	**Year** s'affiche. Le réglage de l'année clignote. START/STOP Réglez l'année. Le calendrier va jusqu'à 2099.	2010 Year
OPTION/SET	**Month** s'affiche. Le réglage du mois clignote. START/STOP Réglez le mois (1-12).	1 Mon
OPTION/SET	**Day** s'affiche. Le réglage du jour clignote. START/STOP Réglez le mois (1-31).	01 Day
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Régler la sonnerie du réveil

Pour arrêter la sonnerie du réveil, vous pouvez appuyer sur un bouton quelconque. Le lendemain vous serez réveillé à la même heure.

MENU	Passez au menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04
OPTION/SET	**Alarm** s'affiche.	

START/STOP 5 sec	**Set Alarm** s'affiche brièvement. **Off Alarm** s'affiche. START/STOP Arrête (Off) et met en marche (On) alternativement la sonnerie du réveil.	SEt Alarm
OPTION/SET	**Hour** s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. START/STOP Réglez l'heure.	1:00 Hour
OPTION/SET	**Minute** s'affiche. Le réglage des minutes clignote. START/STOP Réglez les minutes.	1:00 Minute
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Afficher la vitesse et la distance

Quand vous courez avec le Speedbox, vous pouvez afficher votre vitesse et la distance parcourue. Pendant que vous courez, vous avez la possibilité de commuter entre les différents affichages. Si vous préférez l'un des affichages, il vous est possible de le conserver tout au long de la course.

MENU	Passez au menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04

	Votre fréquence cardiaque moyenne s'affiche sur la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu **Time**, ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.	138 12:00:49 130 AVG
	Votre temps d'entraînement total (h:min:sec) s'affiche sur la ligne inférieure.	00:19:10
	Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.	km/h lap L2 01:20
	Votre vitesse actuelle s'affiche dans la ligne inférieure.	km/h 7.8
	Votre fréquence de pas actuelle (nombre de pas par minute) s'affiche dans la ligne inférieure.	/ min CAD 120
	Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.	km/h AVG 7.1
	La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.	km 3.21
	Retour à l'affichage principal.	

ENREGISTREMENT DE L'ENTRAINEMENT

Aperçu

Dès que vous passez dans le menu **Training** votre cardiofréquencemètre recherche automatiquement les émetteurs sangle pectorale et Speedbox auxquels il correspond numériquement. Dès qu'un signal est repéré, la liaison est établie. Dans le menu **Training** vous pouvez :

- Chronométrer vos durées de course pour enregistrer votre entraînement.
- Enregistrer des séances individuelles.
- Terminer et enregistrer l'enregistrement.
- Supprimer tous les enregistrements.
- Evaluer les messages d'enregistrement.
- Avec afficher des informations sur la vitesse/la distance.



Dès que vous êtes dans le menu **Training** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Sur la ligne du milieu, il affiche la durée d'entraînement déjà enregistrée (après la réinitialisation : 00:00:00) et sur la ligne inférieure **Start**.



Bon à savoir sur les enregistrements

- Dès que vous commencez l'enregistrement, votre cardiofréquencemètre commence à enregistrer vos données d'entraînement. Votre cardiofréquencemètre enregistre en continu vos données d'entraînement jusqu'à ce que vous l'enregistriez ou le supprimiez. Il en est de même quand vous commencez un nouvel entraînement seulement le lendemain. L'enregistrement en continu vous permet d'interrompre votre entraînement à tout moment.
- Si «0» reste affiché un moment, cela signifie que la réception des signaux a été coupée. Le cas échéant, retournez au menu **Training**. Pour cela, appuyez 7 fois sur MENU. Le cardiofréquencemètre essaye à nouveau d'établir la liaison avec les appareils.
- Votre cardiofréquencemètre dispose d'une mémoire. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 23:59:59 heures d'entraînement. Vous pouvez faire maximum 50 séances par entraînement. Votre cardiofréquencemètre vous signale lorsque la mémoire est presque pleine. Nous vous recommandons de ne pas attendre davantage pour transférer les enregistrements sur l'ordinateur et ainsi vider la mémoire du cardiofréquencemètre. Vous pouvez sinon supprimer tous les enregistrements manuellement. Pour savoir comment les supprimer, lisez le paragraphe «Supprimer tous les enregistrements» dans le présent chapitre.
- Vous pouvez afficher vos données d'entraînement. Le dernier enregistrement arrêté peut être appelé dans le menu **Result**. Le menu **Lap Result** contient les séances de cet enregistrement.
- Dès que les enregistrements sont transmis dans le logiciel EasyFit, il vous est possible de les lire et de les évaluer. A chaque enregistrement réussi sur l'ordinateur, la mémoire s'efface. Vous trouverez des explications sur le transfert à l'ordinateur dans le chapitre «Logiciel EasyFit».

Chronométrer la durée de course

MENU	Passez au menu **Training**. Quand vous avez déjà chronométré une durée de course, la durée d'entraînement enregistrée s'affiche sur la ligne du milieu.	138 00:00:00 Start
START/STOP	Démarrez l'enregistrement. **Run** s'affiche. Même si vous passez à un autre menu pendant l'enregistrement, le chronométrage se poursuit en arrière-plan.	138 00:00:01 Run
START/STOP	Chronométrez l'enregistrement. **Stop** s'affiche. Vous pouvez interrompre, à tout moment, l'enregistrement en appuyant sur le bouton START/STOP puis le reprendre.	138 00:00:03 Stop

Enregistrer des séances

Vous pouvez, parallèlement à l'enregistrement de la totalité de votre entraînement, enregistrer des séances individuelles. Le temps continue à défiler tandis que vous enregistrez les séances.

	Vous êtes dans le menu **Training** et votre entraînement est en cours d'enregistrement. **Run** s'affiche.	138 00:00:01 Run
OPTION/SET	Chronométrez une nouvelle séance. Pendant 5 secondes, le temps et le numéro de la dernière séance chronométrée s'affichent, par exemple **Lap 1**.	138 00:00:09 Lap 1

	L'affichage passe de nouveau automatiquement à **Run** et porte le numéro de la séance actuelle, par exemple **Run 2**.	
OPTION/SET	En cas de besoin, enregistrez d'autres séances d'entraînement. Vous pouvez enregistrer 50 séances en tout.	

Afficher la vitesse et la distance

Quand vous courez avec le Speedbox, vous pouvez afficher votre vitesse et la distance parcourue. Pendant que vous courez, vous avez la possibilité de commuter entre les différents affichages. Si vous préférez l'un des affichages, il vous est possible de le conserver tout au long de la course.

	Vous êtes dans le menu **Training**. Vous êtes en train d'enregistrer un entraînement. **Run** s'affiche.	
	Votre fréquence cardiaque moyenne s'affiche dans la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu **Training**, ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.	
	Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.	

⟳	Votre vitesse actuelle s'affiche dans la ligne inférieure.	km/h 7.8
⟳	Votre fréquence de pas actuelle (nombre de pas par minute) s'affiche dans la ligne inférieure.	/ min CAD 120
⟳	Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.	km/h AVG 7.1
⟳	La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.	km 3.21
⟳	Retour à l'affichage principal.	

Fin et sauvegarde de l'enregistrement

Notez qu'après la fin et la sauvegarde, les données ne peuvent plus s'afficher dans les menus **Result** et **Lap Result**.

	Vous êtes dans le menu **Training**. Vous venez d'enregistrer un entraînement. **Stop** s'affiche.	138 00:00:03 Stop
START/STOP 5 sec	Sauvegardez l'enregistrement. La durée maximale d'enregistrement de la mémoire est de 10 heures. **Hold Save** s'affiche.	Ho ld Save
	L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal. Les données sont maintenant prêtes pour être transférées sur l'ordinateur.	138 00:00:00 Start

Supprimer tous les enregistrements

Votre cardiofréquencemètre vous informe automatiquement lorsque la mémoire est presque pleine. Avant d’effacer la mémoire, nous vous recommandons d’évaluer l’enregistrement de l’entraînement ou de le transférer sur l’ordinateur ! A chaque enregistrement réussi sur l’ordinateur, la mémoire du cardiofréquencemètre s’efface automatiquement. Vous pouvez sinon effacer la mémoire manuellement comme décrit ici.
La suppression automatique ou manuelle supprime tous les entraînements enregistrés avec leurs séances.

	Vous pouvez effacer les données avant ou après l’entraînement : ■ Vous êtes dans le menu **Training**. **Start** s'affiche. ■ Vous êtes dans le menu **Training**. Vous venez d’enregistrer un entraînement. **Stop** s'affiche.	
OPTION/SET 5 sec	Supprimez tous les enregistrements. **MEM Delete** s’affiche.	MEM Delete
	L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal.	138 00:00:00 Start

Evaluer les messages d’enregistrement

Dans le menu **Training**, votre cardiofréquencemètre vous informe automatiquement lorsque la mémoire est quasiment pleine ou lorsque presque toutes les séances sont occupées.

Message	Signification
MEM LOW	Lors du passage au menu **Training**, le cardiofréquencemètre indique **MEM LOW** lorsque moins de 10% de la mémoire ou moins de 10 séances sont libres.
138 MEM 8% Free	Pendant l’entraînement, le cardiofréquencemètre indique **MEM x% Free** toutes les 5 secondes lorsque moins de 10% de la mémoire sont disponibles. Sur l'illustration : **MEM 8% Free** (encore 8% libres).
138 LAP lap Rest 7	Pendant l’entraînement, le cardiofréquencemètre indique **LAP Rest x** toutes les 5 secondes lorsqu’il reste moins de 10 séances libres (sur 60 au total). Sur l'illustration : **LAP Rest 7** (encore 7 séances libres).

Pour savoir comment effacer la mémoire manuellement, lisez «Supprimer tous les enregistrements» au paragraphe précédent.
La mémoire est également effacée lors de chaque transfert sur l’ordinateur. Vous trouverez plus d’explications à ce sujet au chapitre «Logiciel EasyFit».

VITESSE ET DISTANCE

Aperçu

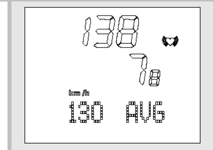
IMPORTANT : Tous les réglages de ce menu n’agissent que lors de l’utilisation du Speedbox! Vous pouvez également utiliser le Speedbox uniquement pour mesurer le pas.

Le menu **Spd’nDist** permet de :

- Changer l’unité de vitesse. Avec le réglage de base [cm], vous pouvez passer de [km/h] à [min/km] et, avec le réglage de base [inch], vous pouvez passer de [mi/h] à [min/mi].
- Calibrer le Speedbox.
- Avec Afficher des informations sur la vitesse/la distance.



Dès que vous êtes dans le menu **Spd’nDist**, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. La vitesse actuelle s’affiche sur la ligne du milieu. La fréquence cardiaque moyenne s’affiche sur la ligne inférieure.



Changer l’unité de vitesse

Certaines personnes préférant que la vitesse soit affichée dans une certaine unité lors de l’entraînement, vous pouvez choisir entre deux unités. De nombreux utilisateurs préfèrent l’indication en min/km plutôt qu’en km/h.

MENU	Passez au menu **Spd'nDist**.	138 78 km/h 130 AVG
OPTION/SET	**Set Spd'nDist** s'affiche.	
START/STOP	Appuyez de manière répétée pour passer d'une unité à l'autre. ■ Avec le réglage de base [cm]: **min/km** (minutes par kilomètre) ou **km/h** (kilomètres par heure) s'affiche. ■ Avec le réglage de base [in]: **min/mi** (minutes par mile) ou **mi/h** (miles par heure) s'affiche.	min/km Speed km/h Speed
OPTION/SET	**CAL Distance** s'affiche. Vous avez deux possibilités : ■ Si vous souhaitez calibrer votre Speedbox, lisez le paragraphe « Calibrer le Speedbox ». ■ Pour quitter le menu, appuyez 2 fois sur le bouton OPTION/SET .	CAL Distance

Calibrer le Speedbox

A l’allure « Jog » (jogging), la précision des mesures de votre cardio-fréquencemètre avec Speedbox est d’au moins 95%, même sans calibrage. Après le calibrage, la précision s’améliore et atteint minimum 97%. Veuillez respecter les consignes figurant dans le mode d'emploi du Speedbox.
Pour les allures Walk, Run et Sprint, le Speedbox doit être calibré dans tous les cas. Faites un nouveau calibrage à chaque fois que vous voulez changer d'allure.

	Vous êtes dans le menu **Spd’nDist**. Activez votre Speedbox. ■ Si vous avez réglé les unités de vitesse précédemment, **CAL Distance** s’affiche tout de suite. ■ Si vous avez de nouveau appelé le menu, appuyez sur OPTION/SET puis sur START/STOP et à nouveau sur OPTION/SET. ■ **CAL Distance** s’affiche.	CAL Distance
START/STOP 5 sec	Passez au processus de calibrage. **CAL 000 Start** s’affiche.	CAL 000 m Start

START/STOP	Commencez votre course. **CAL 000 Run** s’affiche. Parcourez une distance dont vous connaissez la longueur exacte (parcours de référence). Par exemple 4 tours de stade = 1600 m. Pendant la course, votre cardiofréquencemètre indique la distance (mètres) sur la ligne du milieu. Notez que le calibrage s’applique uniquement à l’allure correspondante. Si vous changez d’allure, cela aura des conséquences sur la précision de la mesure de la vitesse et de la distance.	CAL 000 m Run
START/STOP	Terminez votre course. Le cardiofréquencemètre affiche la distance parcourue, par exemple 1596 m. ■ Si la valeur affichée est inférieure à la distance parcourue, augmentez la valeur avec MENU. ■ Si la valeur affichée est supérieure à la distance parcourue, diminuez la valeur avec OPTION/SET.	
START/STOP	Lorsque le calibrage a été effectué avec succès, l'écran affiche **CAL OK**.	CAL OK

START/STOP	**CAL Distance** s'affiche. Pour quitter le menu, appuyez 2 fois sur le bouton OPTION/SET .	CAL Distance

Afficher la vitesse et la distance

Quand vous courez avec le Speedbox, vous pouvez afficher votre vitesse et la distance parcourue. Pendant que vous courez, vous avez la possibilité de commuter entre les différents affichages. Si vous préférez l'un des affichages, il vous est possible de le conserver tout au long de la course.

MENU	Passez au menu **Spd'nDist**. La vitesse actuelle s'affiche sur la ligne du milieu de l'affichage principal. La fréquence cardiaque moyenne s'affiche sur la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu **Spd'nDist**, ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.	138 7.8 km/h 130 AVG
⟳	Votre temps d'entraînement total (h:min:sec) s'affiche sur la ligne inférieure.	00:19:10
⟳	Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.	km/h lap L2 01:20
⟳	Votre fréquence de pas actuelle (nombre de pas par minute) s'affiche dans la ligne inférieure.	/ min CAD 120

	Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.	km/h AVG 7.1
	La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.	km 3.21
	Retour à l'affichage principal.	

RESULTATS

Aperçu

Dans le menu **Result** vous pouvez : ■ Afficher vos données d'entraînement du dernier enregistrement arrêté : fréquence cardiaque moyenne et maximale, temps compris dans la zone d'entraînement et en-dehors de cette zone, ainsi que les calories consommées et la graisse brûlée. ■ Transférer vos données de gestion du poids de la balance impédancemètre au cardiofréquencemètre.	138 Result
Dès que vous êtes dans le menu **Result**, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche **TrData**.	TrData

Afficher les données d'entraînement

MENU	Passez au menu **Result**. **TrData** s'affiche.	TrData
START/STOP	**BPM AVG** (fréquence cardiaque moyenne) s'affiche.	120 bPM AVG

OPTION/SET	**HRmax** (fréquence cardiaque moyenne d'entraînement) s'affiche.	180 bPM HRmax
OPTION/SET	**In [min]** (temps passé dans la zone d'entraînement) s'affiche.	In 1:15 [min]
OPTION/SET	**Lo [min]** (temps passé sous la zone d'entraînement) s'affiche.	Lo 0:13 [min]
OPTION/SET	**Hi [min]** (temps passé au-dessus de la zone d'entraînement) s'affiche.	Hi 0:09 [min]
OPTION/SET	**[kcal]** (total des calories consommées pendant l'entraînement enregistré) s'affiche. Le calcul se fait sur la base du jogging à une vitesse moyenne. L'affichage des calories consommées et de la graisse brûlée repose sur : ■ Données personnelles (réglage de base) et ■ le temps et la fréquence cardiaque mesures pendant l'entraînement.	128 [Kcal]

OPTION/SET	**Fat[g]** (graisse brûlée pendant l'entraînement enregistré) s'affiche.	8 Fat[g]
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Transférer les données de gestion du poids sur le cardiofréquencemètre

Vous pouvez transférer vos données de poids et votre taux de graisse corporelle de la balance impédancemètre au cardiofréquencemètre. Votre cardiofréquencemètre peut enregistrer jusqu’à 10 pesées avec la date et l’heure actuelles. Si vous procédez à d’autres mesures, la mesure la plus ancienne est remplacée. Vous pouvez transférer une mesure par jour sur le cardiofréquencemètre. Lors de la deuxième mesure au cours d’une même journée, la mesure précédente de cette même journée est remplacée.
Pendant le transfert, tenez votre cardiofréquencemètre à la main et procédez comme suit :

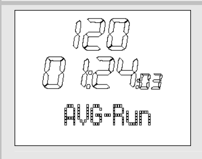
MENU	Passez au menu **Result**. **TrData** s'affiche.	TrData
OPTION/SET	**WMData** (gestion du poids) s'affiche.	WMData
	Activez la balance. Pour cela, appuyez brièvement mais fermement sur le plateau avec le pied. Appuyez plusieurs fois sur la touche «Utilisateur» pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos	

	données personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que «0.0» s'affiche. Montez pieds nus sur la balance. Tenez-vous sans bouger sur les électrodes en inox.	
START/STOP	La balance détermine votre poids et votre taux de graisse corporelle et reporte ces deux valeurs sur la montre. Pendant le transfert, des traits horizontaux s'affichent brièvement à l'écran. Notez que le taux de graisse corporelle ne peut être mesuré et transféré que si vous avez réglé les données personnelles de l'utilisateur sur la balance au préalable. Vous pouvez toutefois également transférer votre poids sans mesure du taux de graisse corporelle. Lors de la mesure, votre poids est actualisé automatiquement dans le menu **Setting**. Votre poids déterminé par la balance **Weight[kg]** s'affiche. Si vous ne vous pesez pas, votre dernier poids enregistré s'affiche.	70.2 Weight[Kg]
OPTION/SET	Votre taux de graisse corporelle déterminé par la balance **BF[%]** s'affiche. Si vous ne procédez pas à la mesure de votre graisse corporelle, votre dernier taux enregistré s'affiche.	21.5 BF[%]

OPTION/SET	Appuyez autant de fois qu'il faut pour revenir à l'affichage principal.	

RESULTATS DES SEANCES

Aperçu

Le menu **LAP Result** permet d'afficher le temps et la fréquence cardiaque moyenne. Ces affichages peuvent être appelés tant pour l'ensemble de l'entraînement enregistré qui vient d'être arrêté que pour chaque séance.	138 LAP Result
Dès que vous êtes dans le menu **LAP Result** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. La ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de l'entraînement enregistré.	

Afficher les résultats des séances

MENU	Passez au menu **LAP Result**.	
OPTION/SET	**AVG 1** : Les résultats de la séance 1 s'affichent. La ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de séances.	100 00:08 52 lap AVG 1
OPTION/SET	Appuyez de nouveau pour afficher les résultats de la séance suivante. 50 séances au maximum	82 00: 10 50 lap AVG 50
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

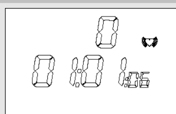
Aperçu

Dans le menu **FitTest** vous pouvez :

- Tester votre forme physique sur une distance de 1600m (un mile).
- Evaluer votre forme physique : Index de forme physique (1-5), volume maximal d'oxygène respiré (VO_2max), taux de base (BMR) et besoin calorifique en activité (AMR).
- Déterminer automatiquement votre limite supérieure et inférieure personnelle et dans le menu **Setting** écraser ces deux limites. Voir aussi chapitre «Régler la zone d'entraînement».
- Calculer automatiquement votre fréquence cardiaque maximum (MaxHR) et l'écraser dans le menu **Setting**.

Le test de forme physique convient non seulement aux sportifs actifs, mais aussi aux personnes non entraînées quelque soit leur âge.

Au bout d'une seconde, retour à l'affichage principal. La ligne supérieure contient votre index de forme physique :



0 = aucun test effectué jusqu'ici

1 = faible

2 = suffisant

3 = moyen

4 = bien

5 = très bien

La ligne du milieu contient la date de votre dernier test de forme physique. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, la date préréglée s'affiche.	

Effectuer le test de forme physique

Les unités affichées "m" ou "mile" correspondent aux réglages de base. Pour les modifier, reportez-vous au chapitre "'Réglages de base", paragraphe "Régler les unités".

MENU	Passez au menu **FitTest**.	
START/STOP	L'affichage est le suivant **Press-START to begin**. Mettez la ceinture pectorale. Votre rythme cardiaque s'affiche à présent sur l'écran et vous disposez de cinq minutes pour vous échauffer. Votre cardiofréquencemètre signale que les 5 minutes d'échauffement sont terminées par un signal sonore. Pour abréger la phase d'échauffement, vous pouvez appuyer sur le bouton START/STOP pour passer à l'affichage suivant. Marchez d'un bon pas sur une distance de 1600 m (1 mile) exactement. Choisissez un parcours plat de 1600m exactement. Le mieux est d'effectuer quatre tours de stade (4 fois 400m = 1600m).	138 4:58 PressST

	Le défilement de l'affichage **Press STOP after 1600 m** vous rappelle qu'il faut appuyer sur le bouton START/STOP après 1 600 m.	138 4:58 PressST
	Le défilement de l'affichage est le suivant **TestFinished**, puis le temps réalisé s'affiche.	138 00:23:2 TestFinis
START/STOP	Retour à l'affichage principal. Il affiche votre indice de forme physique (1-5) avec l'évaluation et la date du jour.	

Afficher les valeurs de forme physique

L'affichage des valeurs de forme physique est judicieux uniquement si vous avez effectué au moins un test de forme physique. Les valeurs de forme physique se rapportent au dernier test.

MENU	Passez au menu **FitTest**. L'indice de forme physique (1-5) et la date de votre dernier test de forme physique s'affichent. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, 0 s'affiche.	4 12.05.06 Good
OPTION/SET	**VO_2max** s'affiche. Le volume maximal d'oxygène respiré s'affiche en millilitre par minute par kg de votre poids. Il sert de base à l'évaluation de votre test de forme physique.	42 VO2max

OPTION/SET	**BMR** (taux métabolique basal) s'affiche. Le taux métabolique basal est déterminé à partir des indications d'âge, de sexe, de taille et de poids. Le taux métabolique basal (BMR) indique le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir vos fonctions vitales, sans mouvement.	1573 BMR
OPTION/SET	**AMR** (taux métabolique actif) s'affiche. Le besoin calorifique lié à l'activité est calculé à partir du taux basal, auquel s'ajoute un "supplément d'activité" en fonction de votre niveau de forme physique.	2348 AMR
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

LOGICIEL EASYFIT

Le logiciel **EasyFit** vous permettra d'évaluer parfaitement vos résultats d'entraînement. En outre, il vous propose de nombreuses autres fonctions pour gérer votre poids et planifier de l'entraînement.

- Fonctions calendrier
- Transfert de 10 enregistrements maximum d'entraînement
- Planning d'entraînement hebdomadaire jusqu'à votre poids idéal
- Diverses évaluations et divers diagrammes permettant de suivre les progrès de l'entraînement

Installation du logiciel

Le logiciel **EasyFit** est disponible au téléchargement sur notre site Web **www.beurer.com**.

Conditions requises pour le système

Pour tout renseignement sur la version actuelle du logiciel **EasyFit** et les conditions requises pour le système, veuillez consulter notre site Internet **www.beurer.de**.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

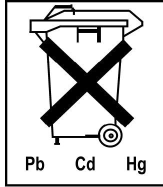
Cardiofréquencemètre	Etanche jusqu'à 30 m (convient à la natation) L'étanchéité du cardiofréquencemètre à l'humidité n'est pas garantie en cas de plongeon dans l'eau (compressions élevées) et de pression des boutons sous la pluie. La mesure du pouls n'est pas possible sous l'eau.
Ceinture pectorale	Etanche, convient en natation (il n'est cependant pas possible d'effectuer des mesures du pouls sous l'eau)
Pile cardiofréquencemètre	Pile 3V au lithium, type CR2032 (recommandation : piles Energizer). Durée de vie d'environ 11 mois pour une utilisation d'une heure chaque jour du cardiofréquencemètre avec l'affichage du rythme cardiaque. L'activation de fonctions supplémentaires telles que le signal sonore ou l'affichage DEL activé par exemple peut raccourcir la durée de vie de la pile de moitié.
Pile ceinture pectorale	Pile 3V lithium, type CR2032 Durée de vie : 28 mois env.

Remplacement des piles

Vous pouvez remplacer vous-même la pile du cardiofréquencemètre et de la ceinture pectorale. Pour savoir comment changer la pile de votre cardiofréquencemètre, reportez-vous au chapitre "Mise en service", paragraphe "Insertion et changement de la pile". Le compartiment à pile de la ceinture pectorale se trouve sur la face inté-

rieure. Pour ouvrir le compartiment, servez-vous d'une pièce de monnaie ou de la pile lithium à introduire. Le pôle plus de la pile introduite doit être orienté vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à piles.

Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques :



Pb = pile contenant du plomb
Cd = pile contenant du cadmium
Hg = pile contenant du mercure

REPERTOIRE DES ABREVIATIONS

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique :

Abréviation	Français
12hr	Format 12h AM/PM
24hr	Format 24h
AGE	Age
Alarm	Alarme
AM	Ante meridiem : les heures entre minuit et midi
AMR	Besoin calorifique lié à l'activité
AVG, AVG-Run	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
BF [%]	Taux de graisse corporelle [%]
BMR	Taux métabolique basal
BPM	Pulsations cardiaques par minute
bPM AVG	Fréquence cardiaque moyenne d'entraînement
bPM Hrmax	Fréquence cardiaque maximale, battements par minute
CAD	Cadence (fréquence de pas, nombre de pas par minute)
CAL	Calibrage
cm/inch	Centimètre/pousse

Abréviation	Français
Day	Jour
DEL	Diode électroluminescente
FitTest	Test de forme physique
f	féminin
Fat[g]	Graisse en grammes
Fri	Vendredi
Gender	Sexe
Height	Taille
Hi	Temps passé au-dessus de la zone d'entraînement
Hi limit	Limite supérieure d'entraînement
Hold Save	Sauvegarder enregistrement
Hour	Heure
HR	Fréquence cardiaque
HR Search	Recherche de la sangle pectorale
HR-Belt	Ceinture pectorale repérée
HRmax	Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
In	Temps inclus dans la zone d'entraînement
[Kcal]	Consommation calorifique en kcal.
Kg, kg/lb	Kilogramme, Kilogramme/livre
km/h	Kilomètre par heure
km/h AVG	Vitesse moyenne
L1	Séance 1
lap	Séance
Limits	Limites d'entraînement
Lo	Temps au-dessous de la zone d'entraînement
Lo limit	Limite inférieure d'entraînement
m	masculin
MaxHR	Fréquence cardiaque maximale (formule : 220 – âge)
MEM	Mémoire
MEM Delete	Effacer mémoire
Minute [min]	Minute
min/km	Minutes par kilomètre

Abréviation	Français
min/mi	Minutes par mile
Mon	Lundi
Month	Mois
PAIr NewDev	Raccordement de nouveaux émetteurs
PC-Link	Connexion à l’ordinateur établie
PM	Post meridiem : les heures entre midi et minuit
Result	Résultat
Run	Durée de course mesurée
Sat	Samedi
Scale	Balance repérée
SCL search	Recherche de la balance
Setting	Réglages (menu)
SEt	Réglage
Spd'nDist	Vitesse et distance (menu)
Speed	Vitesse
SPd Dev	Speedbox repéré
SPd Search	Recherche Speedbox en cours
Start	Démarrer
Stop	Stop
Sun	Dimanche
Time	Temps (menu)
Thu	Jeudi
Training	Entraînement (menu)
TrData	Données d'entraînement
Tue	Mardi
Units	Unités
User	Utilisateur
VO_2max	volume respiratoire maximal en oxygène
Wed	Mercredi
Weight	Poids
WMData	Données de gestion du poids
Year	Année

INDEX

beurer

Cardio fréquencemètre

PM70-0613_F Sous réserve d‘erreurs et de modifications



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de